

大宮武道館 2019年 8月・9月 スポーツ教室 日程表

曜日	No.	教室	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	対象者	場所	回数	参加費	開催日程									
													8月					9月				
													8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
月	101	フラダンス			宮本	15:30	16:30	20	成人女性	会議室	5	4000円	-	8/5	休	8/19	8/26	9/2	9/9	休	休	休
火	201	肩こり・腰痛改善ストレッチ&エクササイズ		●	鶴澤	15:15	16:15	20	成人	会議室	6	4800円	-	8/6	休	休	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	202	エンジョイフラダンス			Sachi	16:30	17:30	20	成人女性	会議室	6	4800円	-	8/6	休	休	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	203	リトル HIPHOP	●		成井	16:00	16:45	20	3歳~	主道場	6	4620円	-	8/6	休	休	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	204	キッズ HIPHOP (初級)	●		成井	17:00	18:00	20	小・中学生	主道場	6	4620円	-	8/6	休	休	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	205	キッズ HIPHOP (中級)	●		成井	18:00	19:00	20	小・中学生	主道場	6	4620円	-	8/6	休	休	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	206	SENセルフマッサージ		●	Chie	19:15	20:15	20	成人	会議室	8	5600円	-	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	-
水	301	リズムバトントワーリング	●		伊藤	17:00	18:00	15	6歳以上	主道場	6	4620円	-	休	休	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	-
	302	ルーシーダットン (ヨガ)		●	Chie	17:30	18:30	20	成人	会議室	8	5600円	-	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	-
	303	はじめての空手教室 (初心者限定)			米澤	17:15	18:45	20	小学3年生以上	剣道場	8	3080円	-	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	-
木	401	フレッシュヨガ		●	まき	9:45	10:45	20	成人	会議室	8	6400円	8/1	8/8	休	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	-
	402	はじめてのピラティス		●	Urara	13:10	14:10	30	成人	柔道場	8	6160円	8/1	8/8	休	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	-
	403	ビューティー健康ヨガ		●	Urara	14:30	15:45	30	成人女性	柔道場	8	6160円	8/1	8/8	休	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	-
	404	空手教室 1部			空手協会	17:45	19:15	30	小学生以上	剣道場	8	3080円※1	8/1	8/8	休	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	-
	405	空手教室 2部			空手協会	19:30	21:00	40	小学生以上	剣道場	8	3080円※1	8/1	8/8	休	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	-
	406	はじめてのピラティス		●	ジュリー	19:30	20:30	20	成人	会議室	8	6160円	8/1	8/8	休	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	-
金	501	太極拳	●		伊藤	11:00	13:00	50	成人	剣道場	8	4100円	8/2	8/9	8/16	8/23	-	9/6	9/13	9/20	9/27	-
	502	太極拳 初級	●		長谷川	13:00	15:00	20	成人	剣道場	8	4100円	8/2	8/9	8/16	8/23	-	9/6	9/13	9/20	9/27	-
	503	太極拳 上級	●		長谷川	15:00	17:00	20	成人	剣道場	8	4100円	8/2	8/9	8/16	8/23	-	9/6	9/13	9/20	9/27	-
土	601	空手教室			空手協会	9:30	11:00	200	小学生以上	剣・柔道場	7	3080円※1	休	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	休	-

※1 日本空手協会 空手教室料金表

カテゴリー		参加費	
個人	週1回	2 ヶ 月	3,080円
個人	週2回以上		5,140円
ファミリー	週1回		5,140円
ファミリー	週2回以上		8,220円

●体験1回 1,000円 (太極拳は700円 空手は500円) 見学無料 気軽にお声がけください♪
 ●途中参加は単価×残りの回数で可能です。(太極拳は700円) ※空手は途中参加不可

※日本空手協会の空手教室は開催場所の都合により8回行えない場合がございます。
 その際は各自、他の曜日で振り替えをお願い致します。

大宮武道館 048-687-0100
 (教室受付専用)

SSC 大宮武道館スポーツ教室 2019年度日程表 (8・9月)

2019年 7月 5日現在

No	曜日	教室	指導者	時間	定員	対象者	場所	参加費	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	火	シニア健康体操教室	三友	9:15~11:00	20	60歳以上	会議室	1,080円	8/27 <small>(7/23の振替)</small>	9/10	9/24						
2	水	呼吸法とストレッチ教室	山下	11:00~12:30	20	60歳以上	会議室	4,320円	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	
3		卓球サークル	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,080円	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		
4	木	はつらつ健康体操教室(木)	三友	11:00~12:30	20	60歳以上	会議室	4,320円	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	
5		卓球サークル 1部	塩原	13:00~15:00	30	成人	主道場	3,080円	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
6		卓球サークル 2部	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,080円	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
7	金	卓球サークル	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,080円	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27	
8		らくらくヨガとストレッチ教室	山下	17:00~18:20	20	40歳以上	会議室	4,320円	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	

※ 介護予防体操教室は「シニア健康体操教室」に名称変更しました。

お休みのお知らせ

- 卓球サークル(水) : 8月7日(水)
 - 卓球サークル(金) : 9月6日(金)
 - シニア健康体操教室 : 8月13日(火)
 - はつらつ健康体操 : 8月15日(木)
- *卓球サークルは8・9月中に振替可。

お間違えのないようご確認ください。

NPO法人さいたまスポーツクラブ あすも 電話 797-5551
(火~日曜 10:00 ~19:00)(月曜 定休日)